

Convivir con el Sol



Material educativo para la
prevención del cáncer de piel

“CONVIVIR CON EL SOL” es un material elaborado conjuntamente por profesionales del Area de Educación Poblacional de la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer y docentes de la Cátedra de Dermatología de Facultad de Medicina de la Universidad de la República. Se tomó como idea base el Programa Educativo para la Prevención del Cáncer de Piel de la Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de Salud e impulsado por la DGSP del Gobierno de Aragón - España.

Los contenidos desarrollados en este material se basaron en diversas fuentes nacionales e internacionales citadas en el siguiente link:
http://www.comisioncancer.org.uy/uc_379_1.html



**Comisión Honoraria de
Lucha Contra el Cáncer**
La vida está ganando



Ilustraciones: Lucrecia de León
Octubre 2014 – Uruguay

EL SOL

El sol es una estrella. Emite luz, radiación infrarroja y radiación ultravioleta. Fortalece los huesos y ayuda en el crecimiento. Además, permite que las plantas puedan crecer y es fuente de energía.

Todos los seres vivos dependemos directa o indirectamente del sol, pero su fuerza es tan grande que debemos tomar ciertas precauciones para que no dañe el **órgano más grande de nuestro cuerpo: la piel.**

**La resolución de las actividades puedes encontrarlas en
http://www.comisioncancer.org.uy/uc_379_1.html*

El A, B y C de la protección solar

Acostúmbrate a usar ropa de colores oscuros, sombrero y lentes de sol con protección UV.

La ropa es la forma más simple, práctica y económica de protección solar. A mayor superficie de piel cubierta con ropa, mejor protección. Recomendamos usar tejidos de trama cerrada y colores oscuros como negro, azul y violeta. Se ha observado que las niñas y niños uruguayos no usan la ropa como protección solar que es la forma más fácil de protegerse.

El sombrero tiene que ser de ala ancha o el llamado “legión extranjera” (usados por los soldados en el desierto) para que cubra la cara, las orejas y la nuca. Además, estos gorros reducen la exposición de los ojos a la radiación UV. Se ha verificado que la gran mayoría de niños y niñas de nuestro país utilizan gorro de visera pero es necesario que protejan orejas y nuca.

Los lentes de sol con filtro UVA y UVB bloquean un gran porcentaje de la radiación UV que daña la vista.

También ayuda a cuidarnos la piel, consumir abundante agua y jugos de frutas a lo largo del día.

Busca la sombra, especialmente entre las 11 y las 17 horas.

Los lugares sombreados evitan o limitan la exposición solar. Son ideales las sombrillas de telas compactas, enramadas, árboles o techos.

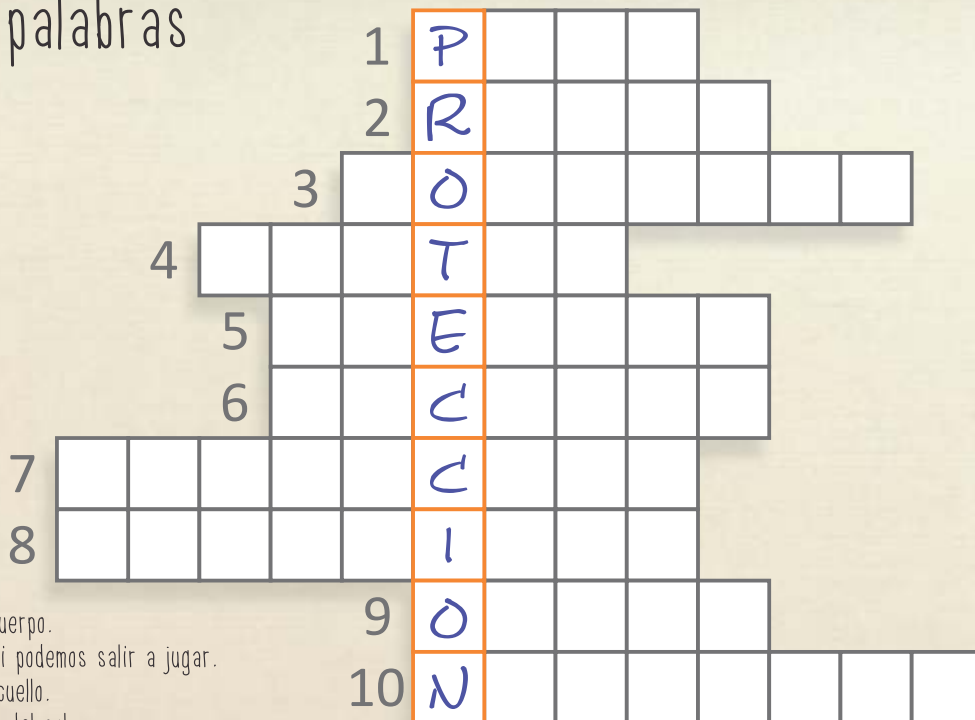
Se desaconseja exponerse al sol entre las 11 y las 17 horas ya que la radiación ultravioleta es más intensa. Además, los valores de radiación solar son mayores en primavera y verano.

Cubre las zonas expuestas al sol con protector solar factor 30 o superior.

El protector solar se aplica en forma abundante en la piel seca media hora antes de exponerse al sol, lo que permite una mejor absorción.

Es necesario reaplicarlo cada 3 horas, y usarlo cada vez que nos exponemos al sol ya que siempre hay que cuidar la piel.

El protector disminuye la intensidad de la radiación UV pero no la bloquea. Usarlo no es sinónimo de protección solar al 100%. Sabemos que el protector solar es utilizado por nuestra población pero tiene que ser complemento de la ropa adecuada y el sombrero.

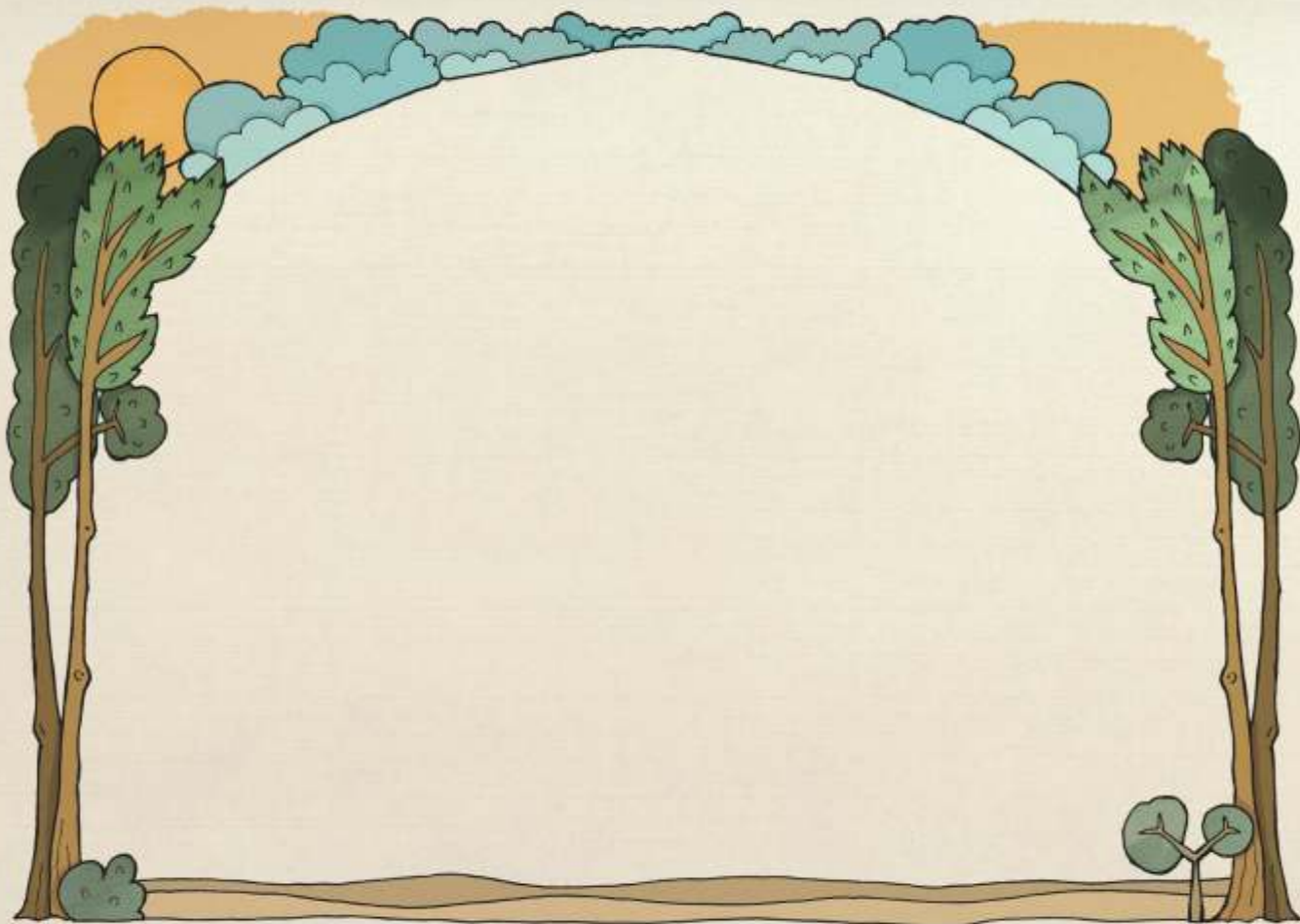


- 1 - Es el órgano más grande de nuestro cuerpo.
- 2 - Hay que fijarse en él para saber si podemos salir a jugar.
- 3 - Nos protege la cara, los ojos y el cuello.
- 4 - Sirven para proteger nuestros ojos del sol.
- 5 - Así queda la piel si nos exponemos al sol sin protección.
- 6 - Colores de la ropa que protegen mejor del sol.
- 7 - Lo aplicamos en la piel media hora antes de exponernos al sol.
- 8 - Sirve para protegernos del sol cuando no tenemos techo ni sombra natural.
- 9 - Es un gas que forma una capa de protección alrededor de la tierra.
- 10 - Esos días también debemos protegernos.

¿Cuál de estos elementos te protegen del sol?

Marcalos con un círculo





Dibuja una divertida tarde al aire libre ... y no te olvides de lo necesario para protegerte del sol

¡Qué entrevero!

Hay que encontrar las 5 palabras escondidas en esta sopa de letras



A	E	L	R	C	S	O	G	L	E	G	S	S	N
C	B	E	E	A	M	B	A	E	I	O	T	O	D
R	A	N	A	M	R	E	F	N	E	R	O	M	I
E	M	T	A	I	A	O	A	T	O	R	N	B	O
Y	A	E	C	A	M	I	S	E	T	A	P	R	A
A	U	S	A	E	A	D	O	S	S	O	Y	E	D
T	E	A	T	M	T	R	E	M	E	N	F	R	M
E	F	O	T	O	P	R	O	T	E	C	T	O	R
S	O	M	B	R	I	L	L	A	A	B	E	A	T

El cuento de una lombriz muy descuidada



Érase una vez una lombriz muy descuidada,
que no hacía caso a nada.
Andaba y se movía por todas las galerías.
Bajo la tierra la lombriz vivía.

Todas las lombrices de la galería,
al sol temían,
y por eso siempre decían:
¡No salgas a la luz del día!

Pero la lombriz descuidada,
las ignoró y dijo muy apurada:
¡No hay tu tía!,
me voy a ver la luz del día.
Al sol conoceré y a mi vuelta todo les contaré.

Pero la lombriz descuidada no volvió,
y a todas este suceso estremeció.
Su prima Berta que siempre estaba muy alerta,
se enteró de la partida
y fue un poco más precavida.

¡Ay prima, prima, si te hubieras protegido
otra cosa hubiera sido!

Tomó unos lentes de sol,
un gorro y una camiseta,
y poniéndose protector en el cuerpo y la nariz
se fue a ver al sol tan feliz.
Y viendo el sol, toda contenta,
pensó: ¡Que polenta!

Como se venían las vacaciones,
compró cosas a montones.
Remeras, lentes, sombreros y protectores,
en cajas multicolores,
se las llevó a la galería.
Allí todas las lombrices la recibieron con alegría,
pues ahora todas podrían ver la luz del día.

Y colorín colorado,
el miedo al sol se ha terminado,
recuerda siempre tener cuidado.

"Una lombriz muy descuidada" está basado en el cuento "El topo loco" de
Verónica Cárceles, Irene Latre y Laura Jiménez.

Encuentra el camino

¡Uy! Berta se olvidó
en el túnel el sombrero,
ayúdala a encontrar
el camino.



Encuentra la frase misteriosa usando el código secreto

“

9 18 7 1 15

1 10

16 13 10

2 8 5 12

14 15 13 17 5 7 8 4 13

17 1 11 2 8 5 12

14 18 5 4 5

”

16 5 15

4 8 19 5 15 17 8 4 13

a = 1
b = 2
c = 3
d = 4
e = 5
f = 6
g = 7
i = 8
j = 9
l = 10
m = 11
n = 12
o = 13
p = 14
r = 15
s = 16
t = 17
u = 18
v = 19



¿VERDADERO o FALSO?

- | | V | F | |
|-----|--------------------------|--------------------------|--|
| 1) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Todos los seres vivos dependemos directa o indirectamente del sol. |
| 2) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Los lentes con protección UV cuidan mis ojos del sol. |
| 3) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Cuando está nublado también tengo que protegerme del sol. |
| 4) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | El sol fortalece mis huesos y me ayuda a crecer. |
| 5) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Nuestra piel tiene memoria. |
| 6) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Si está nublado, como no hace calor, el sol no me quema. |
| 7) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Si estoy en el agua el sol no me daña. |
| 8) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | El factor del protector solar debe ser 30 o mayor. |
| 9) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Enseguida de colocarme protector puedo meterme al agua. |
| 10) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Debo colocarme protector cada 3 horas. |
| 11) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Las ropas de colores claros me protegen mejor del sol. |
| 12) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Entre las 10 y las 13 horas el sol no es tan peligroso. |
| 13) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | El bronceado me protege del sol. |
| 14) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | La radiación ultravioleta es la misma durante todo el año. |

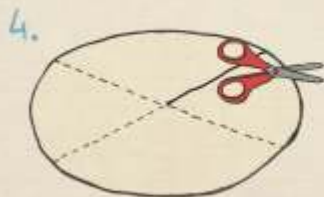
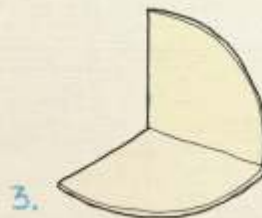
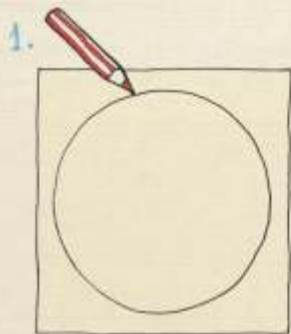
La moda en la playa tiene su historia

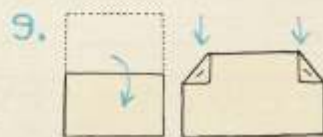
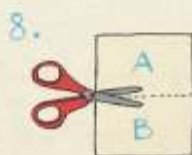
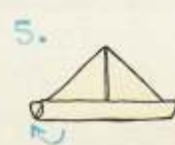
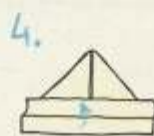
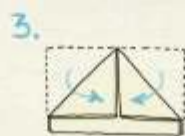
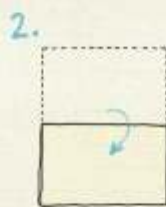
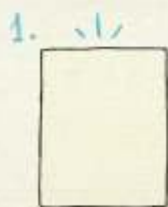
Los dibujos nos muestran cómo ha cambiado la vestimenta para estar en la playa a lo largo del tiempo.
Escribe debajo el año que corresponde a cada vestimenta: 1900, 1930, 1950 y 2010.



Arma ingeniosos sombreros super protectores

Sigue las instrucciones:







Queremos concientizar sobre los problemas derivados de la excesiva exposición solar y sobre todo promover hábitos de protección solar en niños y niñas durante sus actividades al aire libre, buscando que perduren a lo largo de toda su vida.

En Uruguay, al igual que en el resto del mundo, el cáncer de piel está experimentando un gran aumento en las últimas décadas.

Al extremar las medidas de protección solar se busca disminuir los casos de cáncer de piel, y reducir las quemaduras solares, el envejecimiento y las enfermedades de la piel relacionadas con la exposición solar. También se intenta reducir la aparición de cataratas en la vista.

Recientes investigaciones observan que en nuestro país, aún existiendo información, una gran cantidad de niños y niñas siguen exponiéndose al sol sin los cuidados necesarios y continúan registrándose quemaduras en la piel por esta causa.

La infancia es el momento ideal para incorporar hábitos de protección solar ya que el 80% de la radiación solar total que recibimos a lo largo de la vida ocurre en los primeros 18 años.

Información importante:

El sol tiene gran valor en la síntesis de la vitamina D, pero para que la misma se produzca, es suficiente exponerse al sol en horarios adecuados tan sólo 10 minutos 3 veces por semana.

El bronceado es una manifestación del daño causado por el sol. Además, a partir de las sucesivas exposiciones a lo largo de la vida, como la piel tiene “memoria”, ese daño se acumula.

Los días nublados, frescos y ventosos también hay que protegerse. Como el calor disminuye, hay una falsa sensación de protección pero la radiación ultravioleta (UV), que no se ve ni se siente, traspasa las nubes e igual produce daño. La radiación UV también traspasa el agua.

La capa de ozono, forma parte de la atmósfera terrestre y está constituida por el gas ozono, que al filtrar parte de la radiación UV ayuda a protegernos del sol. Fruto de la contaminación, esta capa se ha afinado, lo que representa un riesgo para la salud.

Es necesario protegerse del sol durante todo el año, pero muy especialmente desde mediados de setiembre hasta fines de marzo, cuando las radiaciones UV son más intensas. El llamado Índice de Radiación Ultravioleta pronostica la intensidad de la radiación UV en una escala del 0 al 10 donde 0 indica un riesgo mínimo y 10 un riesgo muy alto.

www.comisioncancer.org.uy



**Comisión Honoraria de
Lucha Contra el Cáncer**

La vida está ganando

